International Science Journal of Education & Linguistics
2022; 1(3): 80-88
https://isg-journal.com/international-science-journal-of-education-linguistics/
doi: 10.46299/j.isjel.20220103.8
ISSN: 2720-684X

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ ЗАСОБАМИ СКАНДИНАВСЬКОЇ ХОДЬБИ

Любов Азаренкова[1]
[1]Кафедра фізичного виховання, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6648-7355
Електронна адреса: lubovazar@gmail.com

Для цитування цієї статті:
Любов Азаренкова. Мотивація студентів до занять фізичним вихованням засобами скандинавської ходьби. International Science Journal of Education & Linguistics. Vol. 1, No. 3, 2022, pp. 80-88. doi: 10.46299/j.isjel.20220103.8.
Надійшла до редакції: 20 липня 2022 р.; **Схвалено:** 27 липня 2022 р.; **Опубліковано:** 01 серпня 2022 р.

Анотація. Стаття присвячена актуальній проблемі сьогодення мотивації студентів до відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання», бо відвідування таких занять дає можливість студентам переключатись з розумової активності на фізичну, таким чином покращити своє здоров'я та підвищити фізичну працездатність. Система фізичного розвитку в вищих навчальних закладах повинна сприяти формуванню особистої культури здоров'я і тіла студента, виступаючи, як основа ефективної навчально-професійної діяльності. Фізична рухова активність на заняттях фізичного виховання дає змогу виховувати здорового майбутнього фахівця, що зможе витримувати норми праці теперішнього часу. У статті розглянуто поняття мотивація та визначені основні мотиви відвідування занять з фізичного виховання студентами НТУ «ХПІ». Серед них виявились такі мотиви: підвищення здоров'я, цікаво проведений час на заняттях, отримання заліку, підвищення рівня рухової активності, знання нових видів занять. Також у статті розглянуто структуру занять скандинавською ходьбою в НТУ «ХПІ» і визначено, що заняття складається з теоретичного і практичного блоку, до кожного блоку входять відповідні форми занять. За результатами дослідження визначено позитивний вплив занять скандинавською ходьбою на мотивацію відвідування занять фізичним вихованням в НТУ «ХПІ». Для визначення впливу занять скандинавської ходьби на відвідування занять з фізичного виховання було проведено анкетування по кількості відвідування студентами занять на тиждень до того як вони відвідали секцію скандинавської ходьби та після. Після аналізу результатів було видно, що кількість відвідувань на тиждень у більшості студентів збільшилась.

Ключові слова: скандинавська ходьба, фізичне виховання, студенти, анкетування, мотив.

1.Вступ

1.1 Фізичне виховання у Вищих навчальних закладах

Покращення фізичного стану студентів, а отже і здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають навчально-виховний режим і носять розвивальний характер. Такими формами у вищих навчальних закладах є заняття з фізичного виховання або секційні заняття по видам спорту.

Фізичне виховання – навчальна дисципліна у Вищих навчальних закладах, що впорядковує систему знань про роль і місце фізичного виховання в житті студента та суспільства, особливості і загальні закономірності її функціонування й розвитку. Підлужна С. А., Шерстюк О. О., Талал О., Коваль О. розглянули у своїх роботах актуальні проблеми здоров'я сучасних студентів та роль фізичного виховання у його збереженні [1, 2]. Науковці Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г., та Скорий О. С. розглянули питання щодо фізичного виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді [3].

Студент на заняттях фізичним вихованням повинен навчитися визначати норми рухової активності відповідно до рівня свого фізичного стану, знати теоретичні основи здорового способу життя та володіти методичними рекомендаціями контролю свого фізичного стану. За дослідженнями науковців Городинського С.І. Носко М. О., Воєділова О. М., Гаркуша С. В., Носко Ю. М. збільшення кількості рухової активності надає можливість студентам не лише покращувати рівень якості здоров'я, а й забезпечити як фізичний так і морально-етичний розвиток особистості [4,5].

В НТУ «ХПІ» фізичне виховання проводиться за різними секціями де студенти мають змогу не тільки підвищувати рівень рухової активності, а й навчатись і оволодівати навичками різних видів спорту, що дасть змогу студентам брати участь у змаганнях і показувати свій максимальний результат. Змагальна діяльність завжди мотивує на досягнення більш високих результатів у тому чи іншому виді спорту. У студентів на заняттях фізичним вихованням у кожного свої мотиви, що підкріплюються відповідними знаннями та цінностями.

1.2 Аналіз поняття «мотив»

На сьогоднішній день дуже актуальне питання донесення до студентів важливості занять фізичним вихованням, обґрунтування позитивного впливу на фізичний стан студентів. Тому дуже важливо застосовувати нові форми занять та види рухової активності для підвищення рівня мотивації відвідування занять.

Для більш детального обговорення необхідно дати визначення мотивації. Різні школи сучасної психології поки що не прийшли до єдиної точки зору щодо поняття «мотивації» – вони розходяться в розумінні деяких деталей. Та само і визначення «мотиву» є окремою науковою проблемою.

Мотив – це внутрішнє спонукання особистості до того або іншого виду активності (діяльність, спілкування, поведінка), пов'язане із задоволенням певної потреби. Мотив може характеризуватися за такими показниками:

1. Кількісними характеристиками (за принципом «сильний – слабкий»).
2. Якісними характеристиками (внутрішні і зовнішні мотиви) [6].

За словами Т. О. Барсукова, Ж. І. Антіпова: «Мотивація – психофізіологічний процес, що керує поведінкою студента, спрямованістю, організацією та активністю його дій, які виражаються в здатності молодої людини задовольняти свої потреби. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності. Формування усвідомленої мотивації до навчальних занять із фізичного виховання – одна з найважливіших проблем сучасного вищого навчального закладу» [7]. Науковці В. Безверхня та М. І. Маєвський розглядали питання мотивації до занять фізичним вихованням дівчат педагогічних спеціальностей у контексті мотивації до навчання і мотивації до успіху [8]. Винник В. розглядав питання особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням [9]. Долженко Л. приділив увагу у своєму дослідженні питанню формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я [10]. Вивченням проблем, які виникають у студентів до занять фізичною культурою та спортом під час навчання у вищому навчальному закладі займалися такі науковці Боднар Я. Б., та Хома О. В., Ніколайчук І. Ю., Додонова О. А., Григор'єва В. О. [11,12]. Татарченко, Л. І., Присяжна, М. К., та Лашко, Є. Л. у своїй роботі розглянули питання підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою та спортом за допомогою вивчення нових сучасних методів рухової активності [13]. Школа О., Зейналова К., Барсукова, Т. О., Антіпова, Ж. І. розглянули різні види фітнесу як засоби мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами [14,15]. Керуючись дослідженнями науковців актуально розглянути питання мотивації у студентів НТУ «ХПІ» та визначити ефективність впливу занять скандинавською ходьбою на мотивацію відвідування занять фізичним вихованням в НТУ «ХПІ».

2. Аналіз результатів дослідження

2.1 Мотиви відвідування занять фізичним вихованням в НТУ «ХПІ»

В дослідженні взяли участь 50 студентів 2 курсу факультету соціально-гуманітарних технологій НТУ «ХПІ» основної медичної групи, що відвідують заняття фізичного виховання секції скелелазіння 12 студентів, легка атлетика 16

студентів, теніс 14 студентів, волейбол 8 студентів, графічно це представлено на рис.1.

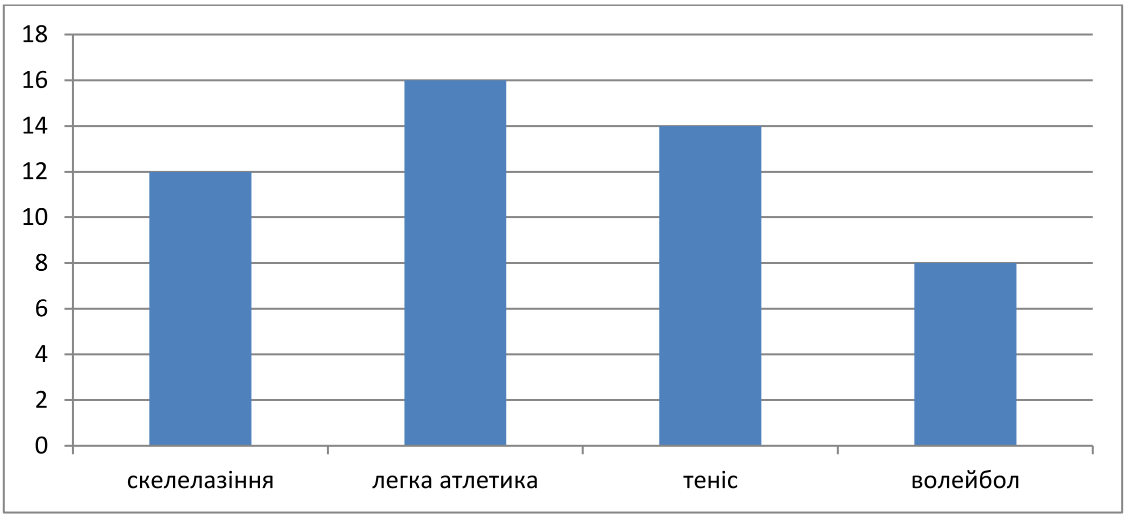


Рис. 1 – Кількісна характеристика студентів за секціями

Серед мотивів у студентів для відвідування занять з фізичного виховання зустрічається як зовнішня мотивація, так і внутрішня. Для визначення мотивів серед студентів було проведено анкетування. Аналізуючи результати анкетування було визначено такі мотиви:

- підвищення здоров’я вибрали 12% студентів;
- цікаво проводити час на заняттях відповіли 8% студентів;
- отримання заліку 52% студентів;
- підвищити рівень рухової активності 18% студентів;
- дізнатись нові види занять 10% студентів.



Рис. 2 – Відсоткове відношення мотивів серед студентів соціально-гуманітарного факультету до відвідування занять фізичним вихованням

Виходячи з рисунку 2 можна побачити, що більшість студентів відвідують заняття для отримання заліку, бо в НТУ «ХПІ» на кафедрі фізичного виховання система оцінювання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» складається з відвідування студентами занять відповідної кількості та теоретичних знань в виді підготовки реферату згідно секції яку відвідує студент. Тобто за результатами анкетування видно, що у студентів факультету соціально-гуманітарних технологій в більшості переважає зовнішня мотивація.

Аналізуючи відповіді на питання «Скільки раз на тиждень Ви відвідуєте заняття?» студенти дали такі відповіді: 1 раз відвідують – 44% студентів, 2 рази на тиждень – 38 % студентів, 3 і більше раз відповіли – 18 % опитуваних студентів. Графічно результати представлені на рис.4

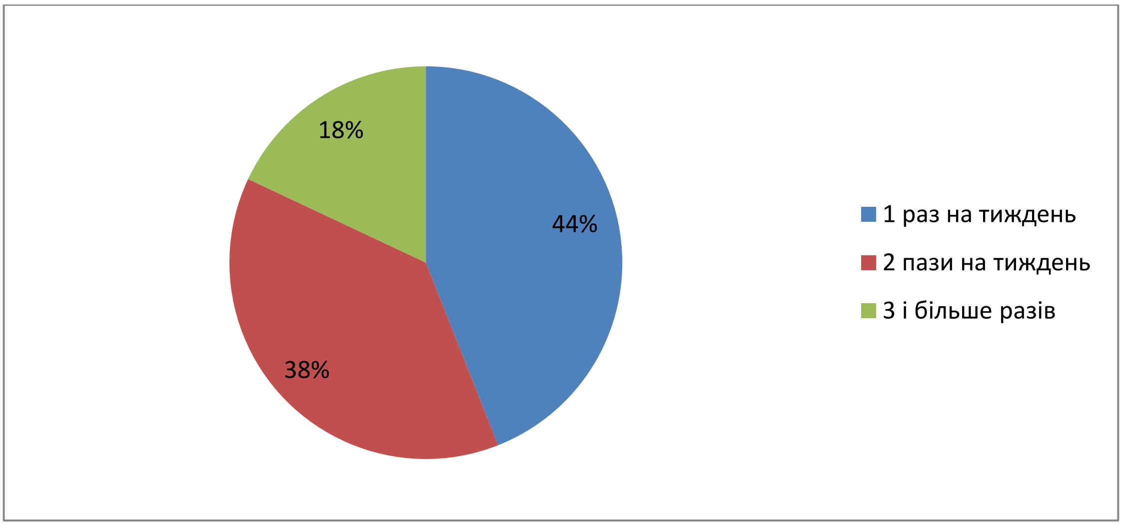


Рис.4 – Відсоткове відношення відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентів НТУ «ХПІ».

2.2 Структура занять зі скандинавської ходьби в НТУ «ХПІ»

Аналізуючи робочу програму та силабус було визначено структуру занять зі скандинавської ходьби в НТУ «ХПІ» на кафедрі фізичного виховання. Заняття зі скандинавської ходьби проводяться для студентів основної медичної групи. Заняття діляться на теоретичний і практичний блоки. Практичні заняття будуються з трьох частин вступна, основна та заключна. Практичні заняття направлені на підвищення фізичної працездатності, рівня здоров’я та розвиток фізичних якостей. Проводяться на свіжому повітрі в парковій та лісовій зоні.

Теоретична програма складається з таких тем як:

1. Історичні аспекти походження та розвитку скандинавської ходьби.
2. Правила техніки безпеки на заняттях зі скандинавської ходьби.
3. Підбір інвентарю та одягу.
4. Основи техніки скандинавської ходьби

5. Структура заняття зі скандинавської ходьби
6. Контроль фізичного стану на заняттях скандинавською ходьбою
7. Вплив скандинавської ходьби на системи організму студента.
8. Самоконтроль під час занять скандинавською ходьбою.

2.3 Вплив занять скандинавською ходьбою на мотивацію відвідування занять фізичним вихованням в НТУ «ХПІ»

За для перевірки впливу занять скандинавською ходьбою на мотиви відвідування занять студентам було запропоновано відвідувати секцію скандинавської ходьби на протязі осіннього семестру з вересня по листопад. Наприкінці курсу студентам пропонувалось взяти участь у змаганнях з оволодіння техніки ходьби. А серед курсу для студентів проводилась міні конференція з теоретичних основ де кожний бажаючий може доповісти свій доклад на одну з тем що представлені у теоретичному блоці. На кожному занятті на початку розповідається о користі рухової активності для організму людини, з метою формування у студентів цінностей та знань свого здоров'я. А в кінці семестру проводилось повторне тестування серед студентів, що відвідали секцію скандинавської ходьби. Після відвідувань занять мотиви студентів змінились, підвищення здоров'я вибрали 22% студентів, цікаво проводити час на заняттях відповіли 12% студентів, отримання заліку 32% студентів, підвищення рівня рухової активності 20% студентів; дізнатись нові види занять 14% студентів. Графічний розподіл результатів анкетування можна побачити на рисунку 3.

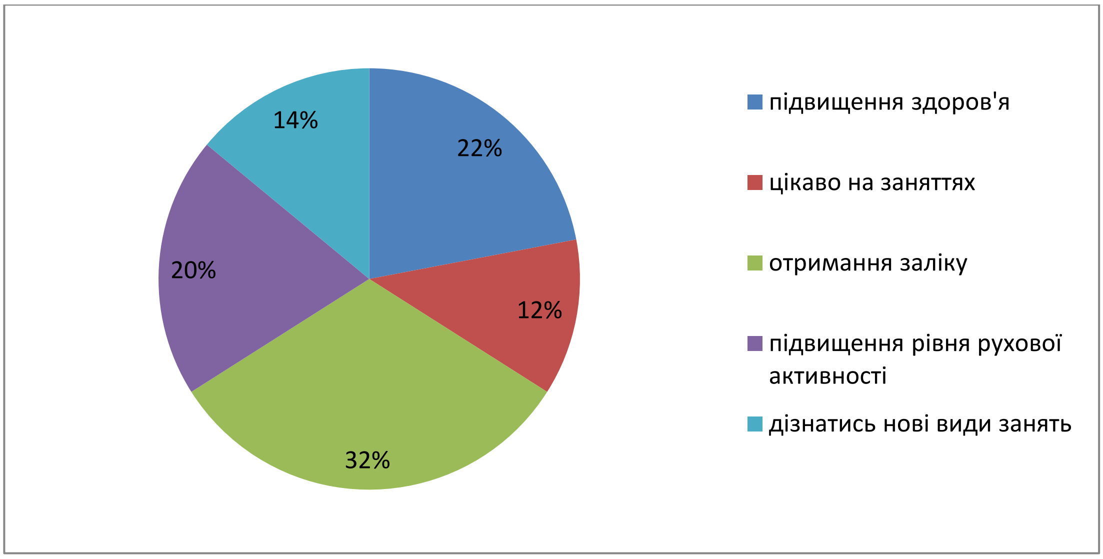


Рис. 3 – Відсоткове відношення мотивів серед студентів соціально-гуманітарного факультету після відвідування занять зі скандинавської ходьби.

Виходячи з даних рисунку 3, можна визначити, що студенти трішки змінили свої мотиви відвідування, трішки більше студентів почали задуматись, що

рухова активність впливає на здоров'я студентів, як на фізичне так і емоційне. З цього можна зробити висновок, що теоретичні основи і лекційний матеріал студентам теж корисний у пізнанні впливу рухової активності на підвищення їх працездатності та здоров'я. Збільшився процент і у цікавості занять, за словами студентів, те що заняття проходять не на одному місці і зміна картинок природи, що зустрічається на шляху тренування, має позитивний психологічний вплив, дає змогу відволіктись від проблем та навчального навантаження. Але у більшості все ж таки переважає зовнішня мотивація – це отримання заліку. Деякі поміняли свій вибір мотиву на відвідування занять і вважають, що завдяки скандинавській ходьбі можливо підвищити рівень рухової активності. Для когось заняття скандинавською ходьбою виявились, тими заняттями, які відкрили для студентів нові види занять. Студенти секції скелелазіння, тенісу та волейболу після відвідування секції скандинавської ходьби відповіли, що це можна використовувати як додаткову рухову активність, бо постійно находитись в залі це не дуже цікаво. Студентам секції легкої атлетики скандинавська ходьба це як новий вид занять для позитивного впливу на здоров'я, та додатковий вид рухової активності. Студентам також сподобався теоретичний матеріал, особливо де детально було розглянуто вплив скандинавської ходьби на системи людини.

Результати повторного опитування студентів скільки разів Ви відвідуєте заняття на тиждень студенти дали такі відповіді: 1 раз відвідують – 30% студентів, 2 рази на тиждень – 42 % студентів, 3 і більше раз відповіли – 28 % опитуваних студентів. Графічно результати представлені на рис.5

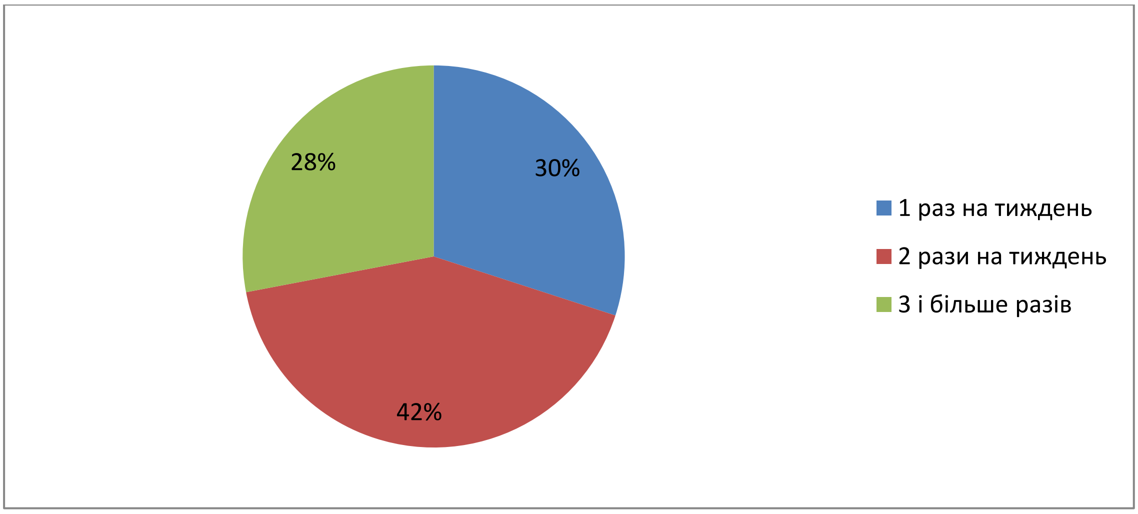


Рис.5 – Відсоткові результати повторного опитування кількості відвідування занять на тиждень з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студентів НТУ «ХПІ».

Аналізуючи результати первинного та повторного опитування можна побачити, що відсоток відвідувань по кількості занять на тиждень збільшився і ті хто стали 2 рази відвідувати і 3 та більше теж по кількості студентів

збільшився. Тому можна зазначити, що заняття скандинавською ходьбою позитивно вплинули на відсоток відвідування занять з фізичного виховання в НТУ «ХПІ» також можна відмітити, що студентам підходить формат проведення теоретичних і практичних занять.

3. Висновки

Визначено позитивний вплив занять скандинавської ходьби на мотиви відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Були визначені основні мотиви відвідування занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в НТУ «ХПІ»: підвищення здоров’я, цікаво проведений час на заняттях, отримання заліку, підвищення рівня рухової активності, знання нових видів занять.

Літературні джерела

1. Підлужна, С. А., Шерстюк, О. О., Талал, О., Подлужная, С. А., & Шерстюк, О. А. (2021). *Актуальні проблеми здоров’я сучасних студентів та роль фізичного виховання у його збереженні* (Doctoral dissertation, МОН України, ПНПУ ім. ВГ Короленка).
2. Коваль, О. (2020). Формування мотивацій розвитку фізичної активності у студентів закладів вищої освіти. *Вісник Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини*, (16), 32–36. https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-16.32-36
3. Грибан, Г. П., Краснов, В. П., Опанасюк, Ф. Г., & Скорий, О. С. (2018). Фізичне виховання у здоровому способі життя сучасної студентської молоді.
4. Городинський С.І. (2020, December). Значення рухової активності в навчальному процесі студентської молоді. In *The 4th International scientific and practical conference “Science and education: problems, prospects and innovations”(December 29-31, 2020) CPN Publishing Group, Kyoto, Japan. 2020. 808 p.* (p. 240).
5. Носко, М. О., Воєділова, О. М., Гаркуша, С. В., & Носко, Ю. М. (2018). Рухова активність і заняття фізичними вправами як необхідна умова здоров’язбереження. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*, (151 (2)), 44-51.
6. Шиліна Н.Є. (2011) Педагогіка: навч. посіб. для студентів усіх спеціальностей. – Одеса: ОНАЗ ім. О.С. Попова . 188 с.
7. Барсукова Т.О., & Антіпова Ж.І . Мотивація до фізичної активності – головний компонент успіху в фізкультурно-оздоровчій діяльності в закладах вищої освіти URL : http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v35/22.pdf

8. Безверхня, Г. В., & Маєвський, М. І. (2015). Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, (2), 28-33.
9. Винник, В. (2010) Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. *Teorìâ Ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ*, (12), 39-42. URL: from https://tmfv.com.ua/journal/article/view/680
10. Долженко, Л. (2014). Формування мотивації до рухової активності студентської молоді з різним рівнем фізичного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, (4), 52-56
11. Боднар, Я. Б., & Хома, О. В. (2019). Проблеми розвитку мотивації студентів до занять фізичною культурою.
12. Ніколайчук, І. Ю., Додонова, О. А., & Григор'єва, В. О. (2013). Механізм психолого-дидактичного стимулювання студентів до занять фізичною культурою. *Physical education, sport and health culture in modern society*, (1 (21)), 203-206.
13. Татарченко, Л. І., Присяжна, М. К., & Лашко, Є. Л. (2021). Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою та спортом. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки* , (2(340) Ч.2), 83–91. URL: https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-2-83-91
14. Школа, О., & Зейналова, К. (2020). Сучасні види фітнесу для мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичними вправами.
15. Барсукова, Т. О., & Антіпова, Ж. І. (2021). Оздоровчий фітнес як засіб формування у студенток усвідомленої мотивації до фізичної активності.